

# PRAKTISCHE TIPPS ZUM FASTEN

## ENTSCHEIDE DICH FÜR EINE FASTENART

### Nahrungsfasten

Vollfasten: Nulldiät, nur Wasser und Tee

Saftfasten: Gemüse- und Fruchtsäfte, Bouillon, Kräutertee, Wasser Verzicht auf Konsum wie Kaffee, Süßigkeiten (auch für Kinder geeignet)

### Medienfasten

Verzicht auf Social Media, Netflix, Games etc.

Als schwangere oder stillende Frau solltest du kein Nahrungsfasten machen. Gleiches gilt, wenn du an einer Krankheit leidest, Medikamente einnimmst oder in ärztlicher Behandlung bist. In diesen Fällen ist es wichtig, eine Alternative zum Nahrungsfasten zu wählen, die deine Gesundheit und die deines Kindes nicht gefährdet.

## BEREITE DICH VOR

Plane die Fastenzeit im Voraus in deinen Terminkalender ein und reduziere bewusst Termine, damit du genügend Zeit und Ruhe hast. Beim Nahrungsfasten ist es hilfreich, einige Tage vorher auf Kaffee zu verzichten und am Tag vor dem Fasten nur leicht verdauliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse zu essen.

### Während des Fastens

Mindestens 3 Liter pro Tag trinken, auch Bouillon oder Kräutertee mit Honig. Schwäche und Müdigkeit in den ersten Tagen sind normal. Gelegentlich kommt es am 3./4. Tag zu einer Fastenkrise, d.h. die Schwäche kann deutlich zunehmen. Bei Kopfschmerzen auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Bouillon trinken.

### Aufbautage

Nach der Fastenwoche auf langsamen Nahrungsaufbau achten.